



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

如需了解更多信息, 请致电  
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543)。  
如果您有兴趣详细了解我们的计划和服  
务, 请访问[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)



公司总部  
1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

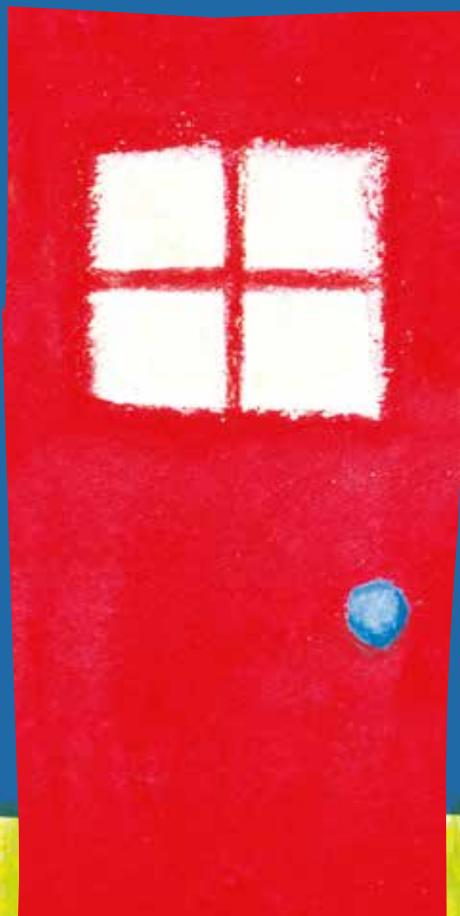
C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

# 分离

轻松过渡到托儿所



新的看护环境对父母和孩子来说都可能具有挑战性，但只要花些时间做好准备，父母和看护者就可以共同努力，轻松完成从居家到托儿的过渡。



在新的护理环境的第一天，一个非常典型的场景就是一个受惊的孩子哭着，紧紧抓住父母或护理人员的腿。父母常常对下一步该做什么感到尴尬或困惑。他们可能会感受到各种强烈的情绪：对孩子的行为感到同情或愤怒，对抛弃孩子感到内疚，或者质疑他们

“做错了什么”，因为其他人的孩子似乎都很容易适应！分离是一个发展挑战。当成年人认真对待孩子的感受，诚实地与他们交谈，并给予他们很多理解和支持时，儿童就能学会现在和将来成功应对分离的方法。



### ★ 不同年龄，不同需求 ★

有些行为在特定年龄段很常见。认识它们可以帮助您了解正在发生的事情及其原因。

年龄	发展阶段	你可以做什么
出生至 8 个月	尽管婴儿能够识别父母的声音、面孔、气味和照顾方式，但只要他们的需求得到满足，他们就很容易得到另一位照顾者的安慰。	新的看护者可能无法立即了解婴儿对注意力、换尿布和饥饿的独特暗示。看护者可以和父母一起观察婴儿，尽可能多地了解孩子的沟通方式。
8 个月至 2 岁	在这个发展阶段，出现分离焦虑是正常的。当父母离开或看到陌生的成年人时，孩子可能会感到害怕和不安。	平静的声音提醒孩子妈妈或爸爸总会回来，可以帮助缓解恐惧。过渡物品（例如特殊的毯子或柔软舒适的玩具）可以帮助缓解焦虑。
2 至 5 年	年幼的孩子通常能很好地应对分离，但生活中的压力，如新兄弟姐妹的出现、疾病、家庭变化或新的照顾者，都可能引发分离焦虑。	有时，儿童会通过退回到早期的行为来应对，比如发脾气、吮吸拇指或说婴儿话。阅读以分离为主题的儿童读物可以开启对话，帮助孩子应对自己的感受。

## ★ 缓解分离的技巧 ★

- 为了建立信任，一定要告诉您的孩子真相——你要离开，但你会回来。不要毫无预兆地消失。偷偷溜出去并不能建立信任！说：“我要去上班，等你午睡后我会回来接你”（选择任何时间，并用孩子日程表中对应的活动名称标记）。
- 保持冷静并对您的孩子表现出信心，但如果需要的话就寻求帮助。问您的孩子，“你能自己跟我说再见吗，还是需要（照顾者姓名）来帮助你？”
- 制定一个特殊的告别仪式，让你和孩子在每次分离时都能分享。它应该是短暂的、愉快的、充满爱意的。保持一致。
- 经常和您的孩子谈论在新环境中可以期待的快乐经历。帮助您的孩子期待最喜欢活动或人。
- 记录孩子的活动简要时间表，或在时间允许的情况下与看护人讨论孩子的一天的活动。在与孩子交谈时，利用这些信息来强化美好时光。不要问“你今天在学校做了什么？”，试着问“你吃零食时坐在谁旁边？”这可以引发关于您的孩子一天情况的完整对话。
- 让您的孩子做好新的分离的准备。第一天之前，进行短暂访问并要求参观设施。告诉您的孩子他们的物品将放在哪里（添加一张带有他们姓名的照片可以起到帮助提醒的作用）、游乐区、户外区域、浴室在哪里以及他们将在哪里午睡。
- 当您的孩子第一天上学时，请做好应对分离焦虑的准备。道别后，就离开。延长告别只会让事情变得更加困难。如果您白天担心自己的孩子，请致电看护人。大多数父母在他们离开后不久就发现一切都很好。
- 如果允许的话，帮助您的孩子从家里选择一件特殊物品带到托儿所。通常，一条毯子、一个舒适的玩具或一张熟悉的照片会将家的感觉和安全感延伸到新的陌生环境中。例如，“毯子”是一种触觉舒适的物品，闻起来、摸起来和看起来都像家一样。
- 注意观察孩子焦虑的具体表现——尿裤子、吮吸拇指或其他行为变化。父母和照顾者的耐心和理解将帮助您的孩子应对他们的感受。
- 在看似无痛的最初调整之后，要做好出现分离焦虑的准备。（许多护理人员和教育工作者将这种反应称为“第二周综合症”。）这是因为您的孩子现在已经足够自在，可以表达自己的真实感受。

在父母和照顾者之间建立积极的关系会使分离变得更容易。



了解更多

### 儿童读物

《亲吻之手》（THE KISSING HAND）

奥黛丽·佩恩（Audrey Penn），插画：露丝·E·哈珀（Ruth E. Harper）和南希·M·利克（Nancy M. Leak）

《鸽子要去上学》（THE PIGEON HAS TO GO TO SCHOOL）

文字和图片由 Mo Willems 提供

《逃跑的兔子》（THE RUNAWAY BUNNY）

玛格丽特·怀斯·布朗（Margaret Wise Brown），克莱门特·赫德（Clement Hurd）插画

### 成人书籍

《成为你想成为的父母》（BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE）

劳拉·戴维斯（Laura Davis）和詹尼斯·凯泽（Janis Keyser）

《照顾您的婴儿和幼儿》（CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD）

美国儿科学会/Steven P. Shelov, 医学博士, 理学硕士, F.A.A.P.